



योग एवं चेतना केन्द्र
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय,
रीवा (म०प्र०)

10 दिवसीय कार्यशाला

“कोरोना से बचाव हेतु योगाभ्यास”

21 मई से 30 मई 2021

समय—प्रातः 7:30 से 8:30



समन्वयक



प्रो० श्रीकान्त मिश्र
प्रभारी आचार्य

प्राशासनिक समन्वयक



लालसाहब सिंह
कुलसचिव

अध्यक्ष



प्रो० राजकुमार आचार्य
कुलपति

सह समन्वयक व प्रशिक्षक



डॉ० अल्पी सिंह
योगाचार्य



राजेश कुमार सिंह
योगाचार्य

तकनीकी समन्वयक



सूर्य प्रकाश पाण्डेय
कम्प्यूटर विज्ञान विभाग

कार्यशाला लिंक— <https://meet.google.com/kpm-vuot-zmq>

सम्पर्क सूत्र. 9827459675 ,756658343 Website- www.apsurewa.ac.in

योग के माध्यम से शरीर रहता है निरोग : आचार्य

स्टार समाचार रीवा

योग एवं चेतना केन्द्र द्वारा आयोजित 10 दिवसीय कार्यशाला रविवार को सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। कार्यशाला के अध्यक्षीय उद्घोषण में कुलपति प्रो. राजकुमार आचार्य ने कहा कि इस कोरोना महामारी काल में विश्वविद्यालय के योग एवं चेतना केन्द्र का प्रयास सराहनीय है। हमें निश्चित ही अपनी कुशलता का उपयोग समाज के कल्याण के लिए करना चाहिए और योग ही वह माध्यम है जिसके द्वारा शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ और समन्वित बनाया जा सकता है। कार्यक्रम का आरम्भ योग की छत्रा स्वाती त्रिपाठी के द्वारा मां सरस्वती की वन्दना के गायन के साथ हुआ। तत्पश्चात प्रो. श्रीकान्त मिश्र ने

● विश्वविद्यालय में दस दिवसीय यौगिक कार्यशाला का समापन

कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों का स्वागत अभिनन्दन करते हुए कहा कि निश्चित ही कार्यशाला में बताये गये योग को जीवनचर्या का अंग बनाकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है। उक्त कार्यशाला में योग साधकों ने अपने अनुभव भी बताये। सर्वप्रथम प्रो. अंजली श्रीवास्तव ने अपना अनुभव बताते हुए कहा कि 10 दिवसीय योग कार्यशाला से उन्होंने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया है। डॉ. एसपी सिंह जो कि कोविड से अभी ठीक हुए हैं, उन्होंने कहा कि पोस्ट कोविड में इस योग कार्यशाला के माध्यम से वह अपने आप को ज्यादा

सुदृढ़ बना पाएं। साथ ही डॉ. बरेलाल जैन, डॉ. कमलेश मिश्र ने भी अपने अनुभव प्रकट करते हुए कहा कि ऐसी कार्यशाला का आयोजन होते रहना चाहिए ताकि सभी योग कालाभ ले सकें। इस कड़ी में कार्यशाला में डॉ. अल्पी सिंह द्वारा ध्यान का अभ्यास कराया गया, जिससे सभी सहभागी लाभान्वित हुए। अन्त में दर्शन विभाग के अतिथि विद्वान डॉ. देवदास साकेत ने कार्यशाला में उपस्थित सभी अतिथियों व योग साधकों का धन्ववाद ज्ञापन किया। प्रो. श्रीकान्त मिश्र के निर्देशन में कार्यशाला को सफल बनाने में विवि के योगाचार्य राजेश कुमार सिंह व डॉ. अल्पी सिंह तथा कम्प्यूटर विज्ञान विभाग के सूर्य प्रकाश पाण्डेय का तकनीकी सहयोग सराहनीय रहा।

कोरोना से बचाव के लिए हो रही योगाभ्यास कार्यशाला

रीवा। कोविड महामारी से बचाव तथा स्वास्थ्य को दृष्टिगत रखते हुए योगाभ्यास कार्यशाला जारी है। अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजकुमार आचार्य के निर्देश पर 10 दिवसीय योगाभ्यास कार्यशाला विगत 21 मई से चल रही है। कार्यशाला के पांचवें दिन मंगलवार को विश्वविद्यालय तथा समाज के हर वर्ग के लोग जुड़कर उक्त कार्यक्रम से लाभान्वित हुए। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक राजेश सिंह एवं डॉ. अल्पी सिंह, योग एवं चेतना केन्द्र द्वारा योग के माध्यम से स्वस्थ रहने हेतु आसानी से किए जाने वाले आसनों एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जिसे जीवन में अपनाकर स्वास्थ्य लाभ लिया जा सकता है। इस कार्यशाला में स्वयं कुलपति डॉ. आचार्य भी जुड़कर सहभागियों को प्रेरित कर रहे हैं। कार्यशाला में जुड़ने हेतु गुगल लिंक विभिन्न व्हाट्सअप ग्रुप में डाले गए हैं और यदि किसी के पास लिंक न हो तो 9827459675- राजेश सिंह अथवा 7566583430-डॉ. अल्पी सिंह से प्राप्त कर सकता है। कार्यक्रम संयोजक प्रो. श्रीकान्त मिश्र, प्रभारी आचार्य, योग एवं चेतना केन्द्र ने बताया कि वर्तमान समय में इस उपयोगी कार्यशाला में जुड़कर अवश्य लाभ लिया जाना चाहिए।